

長かった梅雨が明けて、いよいよ夏らしい気候になってきました。夏は花火や夏祭り、プール…と楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい季節でもあります。プール遊びや外遊びのあとは、特に休養・睡眠を心がけてください。食事面では、食欲が落ちてしまいがちですが、そんなときこそバランスの良い食事を意識して、暑さに負けない体作りをしていきましょう。酸味をきかせたものやカレー粉など香辛料を使った食べものは、食欲を増進させてくれるので暑い日におすすめです。

夏を元気に過ごすポイント

な

んでも食べて夏バテ知らず

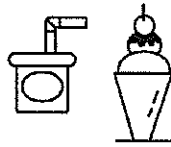


インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

つ

めたいものは、ほどほどに…

冷たいものを摂りすぎると、内蔵が冷えて身体がだるくなってしまう。アイスやジュースも食べ過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。



の

むなら、麦茶か水、牛乳を…



イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。

し

ぼう、塩の摂りすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ

くかんで食べましょう



よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

く

だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。



じ

かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



はな組 (8日) トウモロコシの皮むき



皮むきをお手伝いしてもらいました。子どもたちにとっては意外と力のいる作業です。むきだてのトウモロコシは甘くてとてもおいしいです。

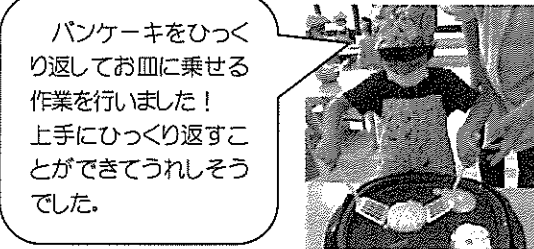


ことり組 (28日) パンケーキ作り

ホールで行う初めての調理保育です！少し緊張気味でスタートしました。この日までにケーキの紙芝居を読んで、イメージを膨らませていたそうです。



お友だちと協力して作業する場面もありました！



パンケーキをひっくり返してお皿に乗せる作業を行いました！上手にひっくり返すことができてうれしそうでした。

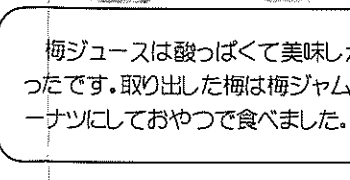


事前にリクエストされていた果物などをトッピングして、自分だけの豪華なパンケーキを作りました！

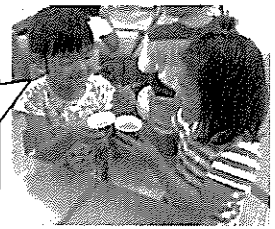
梅ジュースが 完成しました (4日)



砂糖と梅を漬けて約1ヶ月、梅ジュースが完成しました。子ども達に梅を取り出してもらいました。

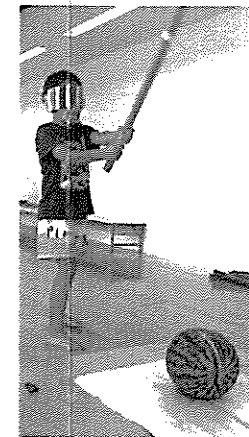


梅ジュースは酸っぱくて美味しかったです。取り出した梅は梅ジャムドーナツにしておやつで食べました。



夏を楽しむ会 (26日)

すいか割り



流し そうめん



当日のブログにも、写真付きで紹介しているので是非ご覧ください。